

Аутогенные тренировки, психорегуляция и психогигиена в контексте физического воспитания спортсменов

Кривоносова Надежда Борисовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Жизнь спортсмена сложна и энергозатратна. Тренировки и соревнования — всё это влияет на здоровье, а, как известно, здоровье спортсмена, как и любого человека, состоит не только из физической, но и из психической составляющих. Каждому следует обращать внимание на баланс между своим физическим состоянием и психическим равновесием. На поддержание данного баланса оказывают сильное влияние аутогенные тренировки, являющиеся особо важными для спортсменов, которые подвергаются сильной нагрузке.

Ключевые слова: психопрофилактика, психогигиена, здоровьесбережение, аутогенная тренировка, занятия физической культурой.

Autogenic training, psychoresonance and hygiene in the context of physical training of athletes

Krivososova Nadezhda Borisovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The life of an athlete is complex and energy-consuming. Training and competitions—all this affects health, and, as you know, the health of an athlete, like any person, consists not only of physical, but also of mental components. Everyone should pay attention to the balance between their physical condition and mental balance. Maintaining this balance is strongly influenced by autogenic training, which is particularly important for athletes who are exposed to heavy loads.

Keywords: psychoprophylaxis, mental hygiene, health preservation, autogenous training, exercise classes.

Здоровье студента, как и любого человека, состоит не только из физической составляющей, но и из психической стабильности, способности управлять своим настроением, эмоциями и состоянием всего организма в целом.

Зачастую большое количество стрессовых ситуаций, постоянно встречающихся у нас на пути, негативно влияет на организм человека и, при истощении основных ресурсов организма, происходит мобилизация его

резервов, запасы которых также ограничены. А для того, чтобы предотвратить их мобилизацию, нам необходимо знать причины возникновения стресса и различные способы снятия психоэмоционального напряжения, а также уменьшения разрушительного воздействия стрессовых факторов [1].

В свою очередь физическая составляющая и психическая деятельность тесно взаимодействуют. Стресс является одной из причин возникновения и развития различных болезней, в то же время, как и физическая болезнь может оказать негативное влияние на психику. Создание гармоничных отношений между двумя этими сферами является главной мерой психопрофилактики и психогигиены. И.Е. Шварц в своих работах говорит о том, что с увеличением темпов научного прогресса возрастает и количество нагрузок на психику человека. Таким образом, обратив внимание на данный фактор, повышает значимость психогигиены и даёт своё определение термину: «психогигиена — это дисциплина, изучающая методы и условия сохранения и укрепления нервно-психического здоровья человека» [2].

Термин аутогенная тренировка ввел Иоганн Генрих Шульц, и дословно он переводится как "самовоспитание с помощью специальных упражнений" [3]. Однако, по своей составляющей является основанным на комплексе других методов: древнеиндийской системе йогов, гипнозе, самовнушении Куэ, прогрессирующей мышечной релаксации Джекобсона, рациональной психотерапии Дюбуа, психофизиологическом исследовании нервно-мышечного компонента эмоций. В 50—60-е годы метод получил широкое распространение в Германии, США, Канаде, СССР [4].

В настоящее время тяжело недооценить важность психологической подготовки спортсменов, ведь зачатую их технические, а иногда и физические возможности находятся на одном уровне. В свою очередь преимущество будет иметь тот, у кого уровень психологической подготовки выше, человек, который лучше умеет управлять своим функциональным состоянием.

При условии различной динамики психических состояний в спортивной деятельности специфика психогигиены включает в себя несколько типов ситуаций, при условии которых используются методики психорегуляции: коррекция динамики усталости, снятие избыточного психического напряжения, преодоление состояния фрустрации.

Однако, в спортивной деятельности с психогигиеническими целями так же используется и ряд других методик: "наивная психорегуляция" (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

Тревожность как состояние характеризуется субъективно переживанием, эмоциональным напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью, что негативно влияет на вегетативную нервную систему. Очень высокая степень тревожности может говорить о

состоянии готовности спортсмена к конфликту. На конструктивные замечания он может неадекватно реагировать, тем самым это создаёт состояние дискомфорта, которое вызывает тревогу и беспокойство. А в условиях подготовки к соревнованиям это считается недопустимым. Экспериментальная практика свидетельствует, что наиболее эффективным средством борьбы со стрессом является аутогенная тренировка, она стимулирует психическую активность, тем самым создает последующие жизненные установки, которые в свою очередь воздействуют на всю психическую деятельность спортсменов.

Однако, существует множество классификаций методов психорегуляции, которые так же могут помочь спортсменам в их профессиональной деятельности. Например, по Мельникову

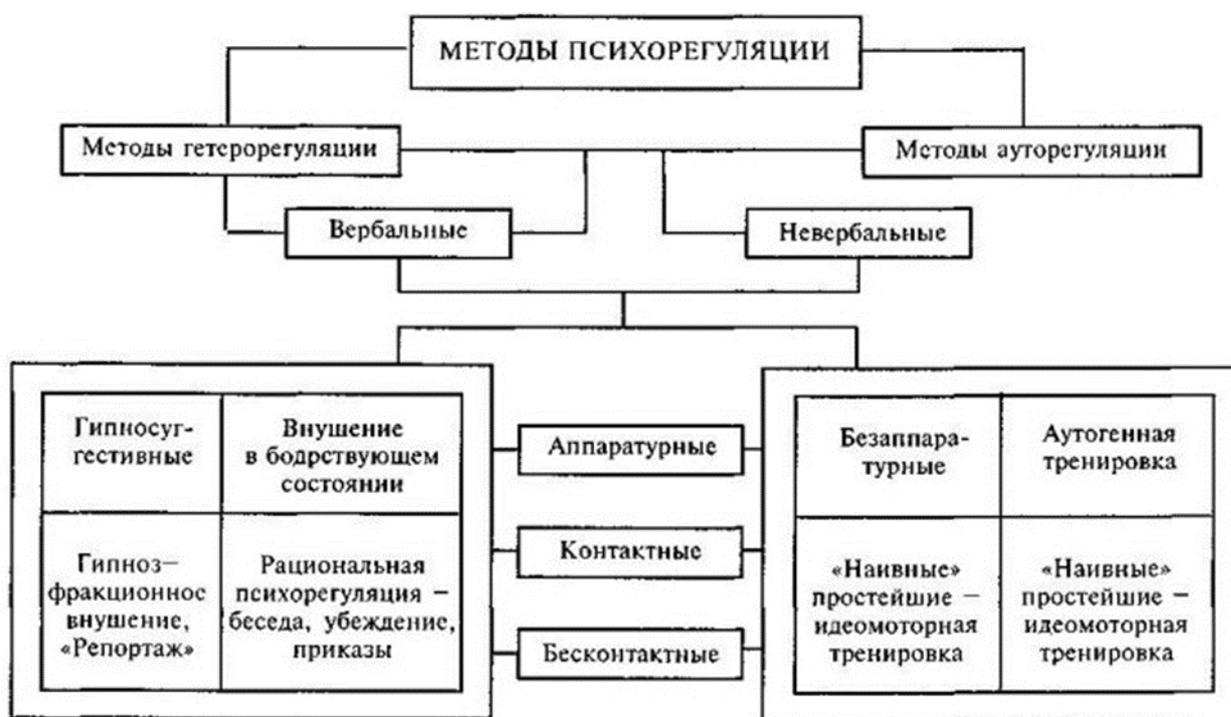


Рисунок 1 — Классификация методов психорегуляции (по В.М. Мельникову)

В приложении (рис.1) представлена схема Мельникова, где основными являются методы гетерорегуляции и ауторегуляции.

На основе аутогенных тренировок Иоганна Шульца было разработано множество методик, одной из известнейших является психорегулирующая тренировка (ПРТ) [5]. Она состоит из двух частей – успокоение и мобилизация. В первой части тренировки спортсмен учится определенной последовательности в сосредоточенном расслаблении мышц. Для этого разработано 50 формул, сгруппированных определенным образом. Мысленно проговаривая определенный набор фраз (формул), нужно научиться одновременно мысленно «видеть» и чувствовать все то, о чем говорится в этих фразах. Во второй части тренировки происходит процесс приведения функций организма в состояние наилучшей работоспособности и способствовать психической готовности спортсмена.

В настоящее время во время тренировок спортсмены получают очень большие нагрузки. В свою очередь, во время соревнований, различных стрессовых ситуаций снижается работоспособность спортсмена. Использование приемов психогигиены и психорегуляции помогает повышать продуктивность своих тренировок без увеличения нагрузок. Тренера и спортсмены должны уделять внимание не только усовершенствованию физической подготовки, но и психологической, ведь она может помочь для достижения наилучших результатов.

Библиографический список

1. Сукиасян С.Г. Методы психогигиены и профилактики // Московский психологический журнал. 2007. № 2.
2. Шварц И.Е. Психогигиена школьника как педагогическая проблема. Пермь, 1979.
3. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / пер. с нем. С. Л. Дземешкевича; Под ред. В. Е. Рожкова. М. Медицина, 1985. 31 с.
4. Руженков В.А. Основы клинической гипнотерапии: Учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 316 с.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1973. 149 с.